

Kurs: „Fit ins neue Jahr“

	Mit Schwung wollen wir sportlich ins neue Jahr starten. Petra zeigt unterschiedliche Übungen und bringt damit den Körper auf trapp.
	jeden 2. Mittwoch, 15:45 bis 17:00 Uhr ab dem 15. Januar 5 Termine
	15 € Teilnahmegebühr
	Kronach

Mittwochs•stammtisch

	Wir wollen uns wieder im Struwel treffen. Man kann viele Sachen machen und natürlich eine Kleinigkeit essen und trinken.
	einmal im Monat Mittwochs 18:00 bis 20:00 Uhr
	Taschen•geld 
	Struwelpeter Kronach



Offene Hilfen - Kino

	Das Kino findet entweder in der Film•burg oder in den Offenen Hilfen statt.
	Nach der Anmeldung bilden wir Klein•gruppen und teilen euch den Termin mit. Immer Freitag ca. 17:00 bis 19:30 Uhr
	5 € (in den Offenen Hilfen) mit Popcorn und Getränk ca. 8 € (Film•burg) + Taschen•geld
	Offene Hilfen / Film•burg Kronach



Anmeldungen bitte bis spätestens 07.01.2025 bei den Offenen Hilfen abgeben.

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Verantwortlich und Herausgeber
Offene Hilfen der Lebenshilfe Kronach e.V.
Stöhrstraße 17
96317 Kronach
Tel.: 09261/50 63 026
offene-hilfen@lebenshilfe-kronach.de



Freizeitangebote zum Thema Gesundheit

Januar bis März 2025



Steigla-Wandern

	Aktiv starten wir mit zwei Wanderungen im Winter. Dafür bieten sich auf jeden Fall die Frankenwaldsteigla an.
	Samstag, 25. Januar 2025 Samstag, 8. März 2025 immer 10:00 bis 14:00 Uhr
	3 € für die Fahrt
	Dörnach Steig, Wallenfels Im Kohlenwald, Stockheim



Therme Siebenquell

	In der Weißenstädter Therme gibt es eine Thermo-wasser-welt, ein Außen-becken und ein Erlebnis-becken. Wir wollen dort die Seele baumeln lassen.
	Samstag, 8. Februar 2025 10:00 bis 18:00 Uhr
	30 € für Eintritt und Fahrt, Bade-sachen und Taschen-geld
	Weißenstadt



Faschings-Party

	Auch Spaß kann zu einer besseren Gesundheit beitragen. Spaß kann man auf jeden Fall auf der all-jährlichen Faschings-party haben.
	Freitag, 28. Februar 2025 16:00 bis 20:00 Uhr
	15 € für die Party und Snacks, Taschen-geld
	Café Kitsch, Kronach



Clip & Climb

	Die Clip-and-Climb-Kletter-wände umfassen 26 verschiedene Routen, die alle mit einem automatischen Sicherung-system ausgestattet sind. Dies ermöglicht ein sicheres Kletter-erlebnis für alle.
	Samstag, 22. März 2025 10:00 bis 15:00 Uhr
	27 € für Eintritt und Fahrt, Sport-schuhe
	Hof



Fußball-golf Ober-main

	Fußball-golf ist eine verrückte Mischung aus den beiden Sport-arten Fußball und Golf. Dabei muss der Ball in spezielle Löcher oder Ziele geschossen werden. Man muss dabei viel laufen.
	Samstag, 29. März 2025 9:30 bis 14:00 Uhr
	17 € für das Spiel und die Fahrt, Taschen-geld für Getränk und Snack
	Vier-zehn-heiligen, Staffel-stein



Low Carb-Workshop

	Low Carb bedeutet wenig Kohlen-hydrate. Bei dieser Art von Ernährung werden die Kohlen-hydrate, wie Mehl, Nudeln oder Reis stark reduziert. Wir wollen ein leckeres Gericht ausprobieren.
	immer Donnerstag, 15:45 bis 18:00 Uhr
	10 € für die Materialien, Schürze und Getränk
	Offene Hilfen



„Aura auf Crashkurs“ - Theater in Lahm

	Die Theatergruppe Lahm/Hesselbach hat uns zu ihrer Generalprobe eingeladen. Beim Stück handelt es sich um eine Komödie, die viele aktuelle Themen aufgreift.
	Mittwoch, 19. März 2025 18:15 bis 22:00 Uhr
	3 € für die Fahrt, Taschengeld
	Lahm, Hesselbach



Klangmassage mit Holger

	Eine Klangmassage wirkt entspannend und kann Stress vermindern. Dabei übertragen sich die Schwingungen von den Klangschalen auf den Körper und man kann die Vibration spüren.
	<i>Wir teilen euch zu einem Termin ein!</i> Montags im Februar 16:00 bis 18:00 Uhr
	12 € Gebühr, Getränk, Kissen und Decke
	Tagesstätte



Anmeldung

Bitte spätestens bis **Dienstag, 07.01.2025** bei den Offenen Hilfen abgeben!

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Veranstaltung	Datum	Ich melde mich an:	mit Fahrdienst:
Steigla-Wandern	25.01.2025 Wallenfels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	08.03.2025 Stockheim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Therme Siebenquell	08.02.2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faschings-Party	28.02.2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Theater Lahm	19.03.2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clip & Climb	22.03.2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fußball•golf Obermain	29.03.2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Low-Carb-Workshop	Donnerstags	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klangmassage	Montags im Februar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Fit ins neue Jahr“	ab 15.01.2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwochs- stammtisch	Mittwoch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kino	Freitags	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ort, Datum

Unterschrift

Anmeldung